ஸந்தியாவந்தனம்



ஸ்ரீ சுரபி ஜகத்குரு சதாப்தி பப்ளிகேஷன்ஸ்
சென்னை 600 033

ஸ்மார்த்த யஜுர்வேத

ஸந்தியாவந்தனம்

பைங்காடு வெங்கடராம சாஸ்திரிகள்

வெளியீடு:

ஸ்ரீ சுரபி ஜகத்குரு சதாப்தி பப்ளிகேஷன்ஸ்

58/12, லேக்வியூ ரோடு, மேற்கு மாம்பலம்,

சென்னை — 33.

முதற்பதிப்பு: 1986
இரண்டாம் பதிப்பு: 1987
மூன்றும் பதிப்பு: 1992
நான்காம் பதிப்பு: 1995
மறு அச்சு: ஜூலை 1997

ஸ்மார்த்த யஜுர்வேத ஸந்தியா வந்தனம், பைங்காஞடு வெங்கடராம சாஸ்திரிகள், புத்தகப் பதிப்புரிமை: பதிப்பகத்தாருக்கே. அச்சிட்டோர்: ஸ்ரீ சுரபி பிரிண்டர்ஸ், 158/12, ஏரிக்கரைத் தெரு, மேற்கு மாம்பலம், சென்னை-600 033.

முன்னுரை

நாம் வாழும் இந்தப் பூவுலகத்திற்குக் கர்ம பூமி என்று பெயர். வேதங்கள், ஸ்ம்ருதிகள், சாஸ்திரங்கள் இவற்றில் விதிக்கப் பட்டுள்ள கர்மாக்கள் இங்கு விரைவில் பயனை அளிக்கின்றன.

அந்தக் கர்மாக்கள் "நித்யம்", "நைமித்திகம்", "காம்யம்" என மூவகையாகப் பிரிக்கப்பட்டுள்ளன.

எந்தக் கர்மாக்களைச் செய்யாவிடில் பாவம் ஏற்படுமோ அவை நித்திய கர்மாக்கள், ஸந்தியா வந்தனம், பிரும்ம யக்ஞம், ஔபாஸனம், தேவபூஜை, உபாகர்மம் போன்றவை.

ஒரு காரணத்தை முன்னிட்டு குறிப்பிட்ட காலத்தில் செய்யப்படும் கர்மாக்கள் நைமித்திகம் எனப்படும். கிரஹண மாதப்பிறப்பு தர்ப்பணம் போன்றவை ஒரு பயனைக் குறித்துச் செய்யப்படும் கர்மாக்கள். இவை காம்யம் எனப்படும்.

இம்மூன்று கர்மாக்களில் நித்ய கர்மாவான ஸந்தியா வந்தனத்தை எந்நிலையிலும் விடக்கூடாது.

"ஸந்தியா வந்தனம் செய்யாதவன் அசுத்தமானவன். ஆகவே அவன் எந்தக் கர்மாவையும் செய்யத் தகுதியற்றவன்" என்று சாஸ்திரம் கூறுகிறது. இந்த ஸந்தியா வந்தனத்தில் காயத்ரி ஜபம் முக்கியமானது.

(காயந்தம்–த்ராயதே இதி/காயத்ரி) தன்னை ஜபிப்பவனைக் காப்பாற்றுவது என்பது பொருள்.

மேலும் ஸந்தியா வந்தனம் செய்வதால் ஆரோக்கியம் ஏற்படுகிறது. விஞ்ஞானிகளும் இதை ஒப்புக் கொண்டிருக்கிறார்கள். ஆரோக்கியத்திற்கு அதிதேவதை சூரிய பகவான். அவனை உபாஸித்து அறிவு, ஆரோக்கியம், செல்வம் இவற்றை பெறக்கூடிய காயத்ரீ மந்திரத்தைவிட மேலான மந்திரமில்லை என்பது ஆன்றோர்களின் முடிவு.

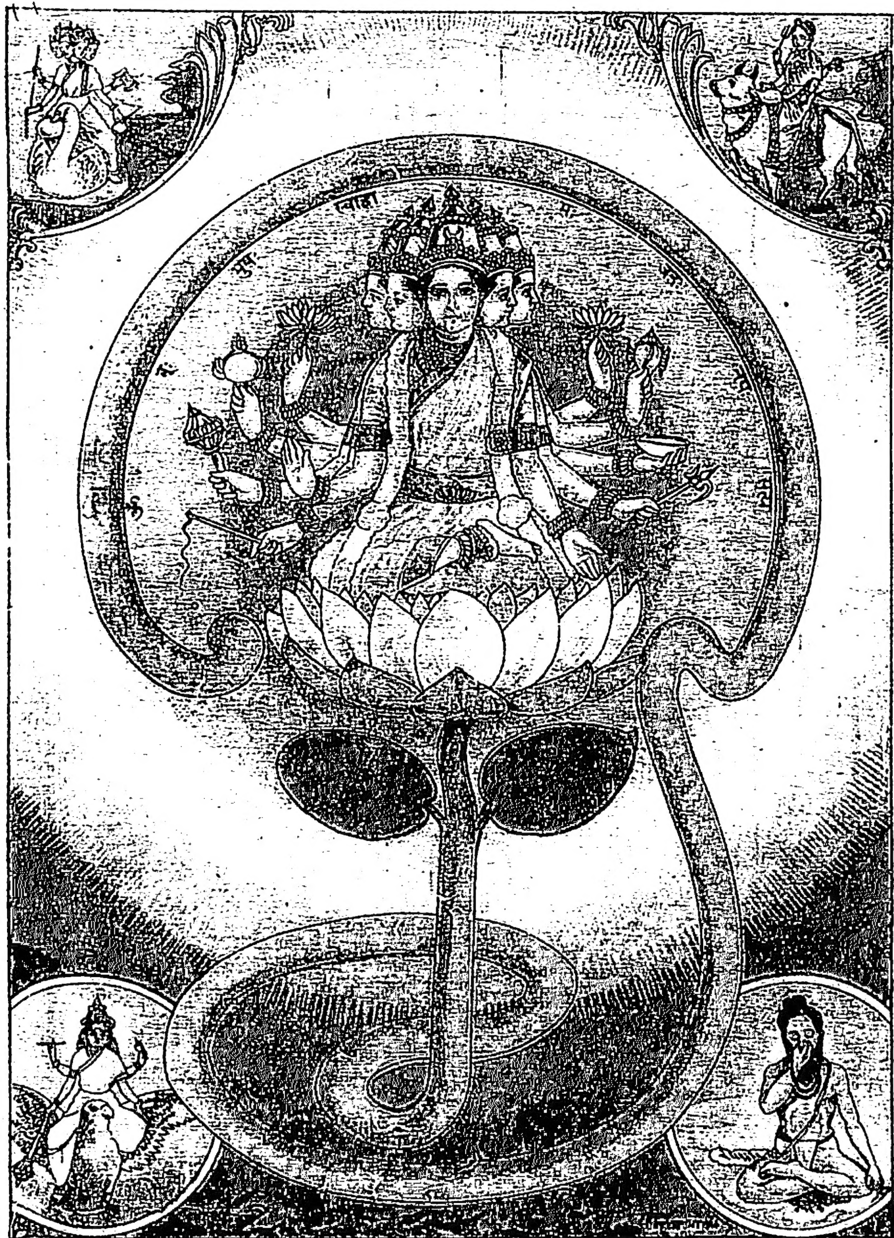
நகாயத்ரீயா: பரோமந்த்ர:

ஆகையால் காலை, மதியம், மாலை மூன்று வேளைகளிலும் ஸந்தியா வந்தனத்தை முறைப்படி செய்து நல்ல பயன் அடைய வேண்டும் எனப் பிரார்த்திக்கிறேன்.

–பைங்காநாடு வெங்கடராம சாஸ்திரிகள்

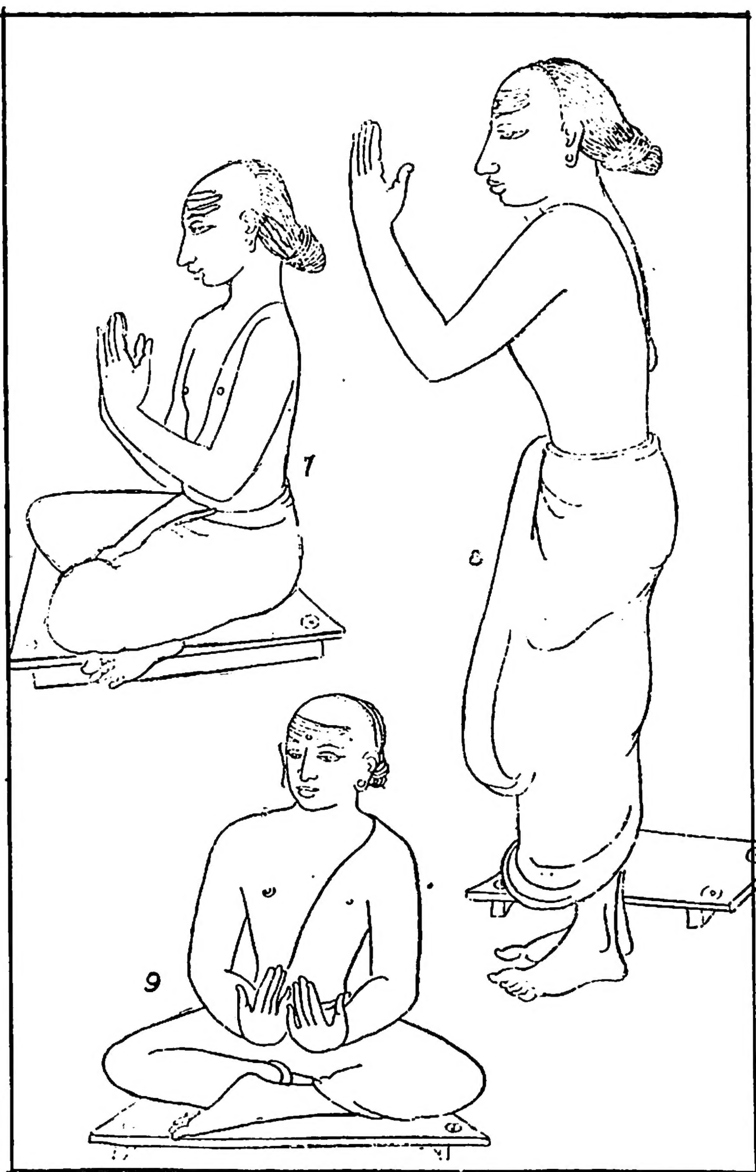


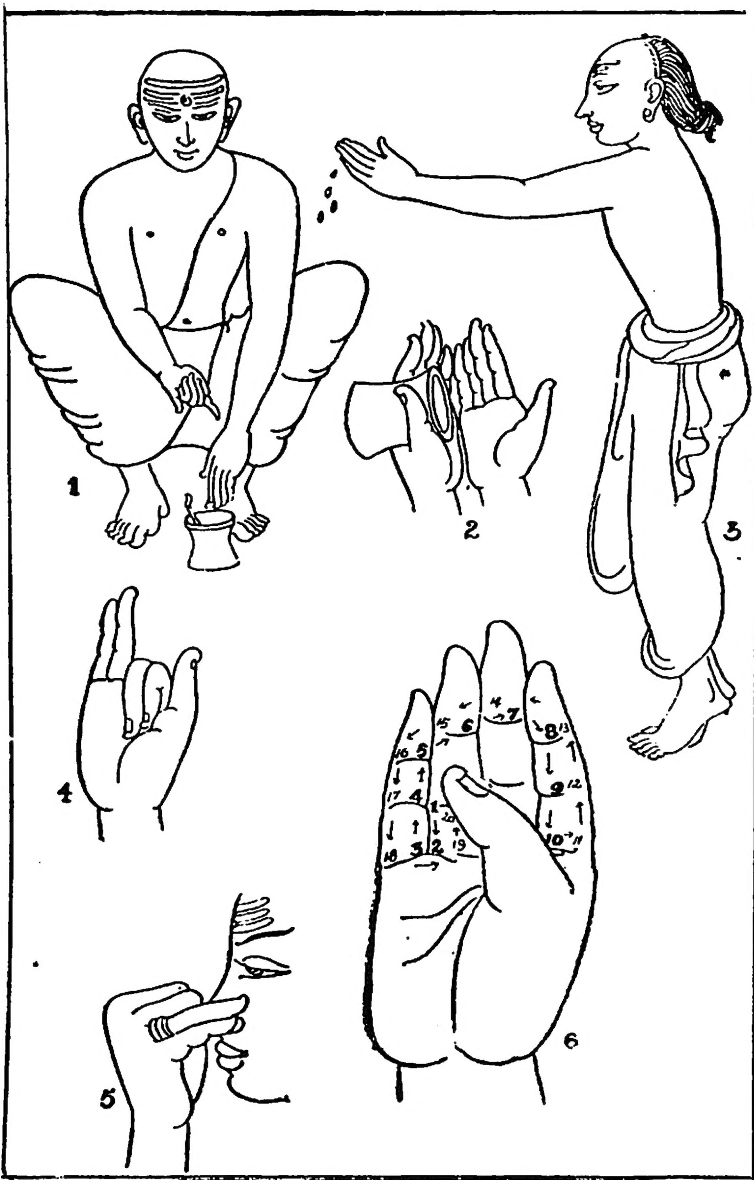
ஸ்ரீ காயத்ரீ தேவி





ஸ்ரீ ஸரஸ்வதி (ஸாயங்காலத்தில்)—விஷ்ணு ஸ்வரூபிணி.


7
9


1
2
3
4
5
6

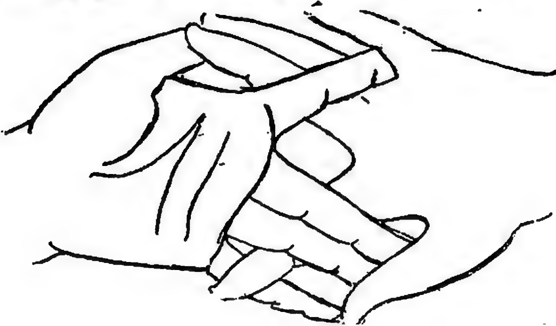
ஸ்ரீ ஸந்த்யானுஷ்டானத்தை விளக்கும்

அடுத்த பக்கங்களில் காணப்படும் படங்களுக்கு விவரணம்

1. குத்திட்டு உட்கார்ந்து, இரு முழங்கால்களுக்கும் இடையே கைகளை வைத்துக் கொண்டு ஸந்த்யைச் செய்ய ஆரம்பித்தல்.
2. அர்க்யம்-இரு கை விரல்களையும் சேர்த்து வைத்து, கட்டை விரல்கள் ஆள்காட்டி விரல்களுடன் சேராமல், இடதுகை கட்டைவிரல் ஆள்காட்டி விரல்களுக்கு இடையே பாத்ரத்தில் தீர்த்தம் எடுத்து அளிக்க வேண்டும்.
3. காலையில்-நின்று, கைகளை முகத்திற்கு நேராக நீட்டி, பின் கால்களை சிறிது தூக்கி அர்க்யம் அளிக்க வேண்டும்.
4. ப்ராணாயாமத்திற்கு இம்மாதிரி விரல்களை வைத்து,
5. இடது நாஸிகையை சுண்டுவிரல், மோதிர விரல்களாலும், வலது நாஸிகையைக் கட்டை விரலாலும் பிடிக்க வேண்டும்.
6. வலது கை-ரேகையால் எண்ணுதல்.
7. பகலில், உட்கார்ந்து, மார்புக்கு நேராக கைகளை வைத்து காயத்ரீ ஜபம் செய்தல்.
8. காலையில் நின்று, முகத்திற்கு நேராக கைகளை வைத்து, காயத்ரீ ஜபம் செய்தல்.
9. மாலையில் நாபிக்கு நேராக கைகளை வைத்து ஜபம், (விரல்கள் சேர்ந்திருக்க வேண்டும்)
10. பகலில் ஜபம் முடிந்ததும், உபஸ்தானம் செய்து, "ஆஸத்யேன" என்ற மந்த்ரத்தைச் சொல்லி கீழ்வரும் மந்த்ரத்தின் போது இம்மாதிரி "வருண பாசம்" போல் கைவிரல்களை மடக்கி, நடு த்வாரத்தால் ஸூர்யனைப்பார்க்க வேண்டும்.

"பச்யேம சரதச்சதம்..."

குறிப்பு: படங்களில் ஜப காலத்தில் மேல் வஸ்த்ரம், காணப்படவில்லை. மேல் வஸ்த்ரம் வேண்டும். ஜபம் செய்யும் பொழுது, எதிரில் தீர்த்த பாத்ரம் இருக்க வேண்டும். உடல் நிமிர்ந்து இருக்க வேண்டும் ஜபத்தில், கைவிரல்கள் ஒன்றோடு ஒன்று சேர்ந்து இருக்க வேண்டும். இடைவெளி இருக்கக்கூடாது.



2



ஸ்ரீ ஸாவித்ரீ (மாத்யான்ஹிகத்தில்)—ருத்ர ரூபிணீ.



ஸ்ரீ காயத்ரீ (காலையில்)—ப்ரும்ம ஸ்வரூபிணீ.

பதிப்புரை

ஸ்ரீகாஞ்சி காமகோடி பீடாதிபதி ஜகத்குரு பரமாசார் யாளின் அருளாணையைச் சிரமேற்கொண்டு, ஆன்மீக அன்பர்களின் தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்யும் விதத்தில் அரிய ஆன்மீகநூல்களில் ஒன்று உங்கள் கரங்களில் திகழும் ஸந்தியா வந்தனம்,

யாரொருவர் ஸந்தியா வந்தனத்தைச் சிரத்தையுடனும் பக்தியுடனும் தியான பூர்வமாய்ச் செய்து வருகிறார்களோ அவர்கள் இந்த ஜென்மத்திலும் வரும் ஜன்மாக்களிலும் மோட்சத்தை அடைவார்கள் என்று சாஸ்திரம் கூறுகிறது,

ஸந்தியா வந்தனம் செய்யப்பட வேண்டிய காலக்கிரமம், முறை, அனுஷ்டிக்க வேண்டிய ஆசாரம் முதலிய அனைத்தும் பட விளக்கங்களுடன் தெளிவாக இந்நூலில் விளக்கப்பட்டுள்ளன.

ஆன்மீக அன்பர்களுக்கு அரிய பொக்கிஷமாக இந்நூல் தயாரிக்கப்பட்டுள்ளது.

ஒவ்வொருவர் இல்லத்திலும் அவசியம் இருக்க வேண்டிய நூல்.

தங்களன்புள்ள,

M.S. அருணசலம்

பதிப்பாளர்

ஸ்ரீ

ஸந்தியாவந்தனம்

(ஸ்ரீ காஞ்சி காமகோடி பீடம் ஸ்ரீ ஜகத்குரு அவர்கள் முடிகொண்டான் கிராமத்தில் 1939ல் அருளிய உபதேசம்)

நம்முடைய பெரியோர்கள் ஸந்தியா வந்தனத்தைக் காலத்திலும், தவருமலும், விதிப்படிக்கும் செய்துவந்தார்கள். அதனுல் சுபிக்ஷமாக இருந்துவந்தது. இப்பொழுதோ ஆங்கிலப் படிப்புப் படித்தவர்களில் அநேகர் ஸந்தியா வந்தனம் செய்வதாகத் தெரியவில்லை. பிராசீன வைதீக குடும்பத்தைச் சேர்ந்தவர்கள், இன்றைக்கும் தம் முன்னேர்கள் செய்து வந்தபடிக்கு, ஸந்தியா வந்தனம் முதலான கர்மாக்களைச் செய்து ஒழுங்காக நடைபெருததன் காரணமாக, இப்பொழுது லோக க்ஷேமத்தில் குறைவுபட்டிருக்கின்ற காரியங்கள் தோன்றியிருக்கின்றன. தற்பொழுதைய நிலையில் அக்னி மறையும் தறுவாயிலிருக்கின்றது. இனி மேலாவது எல்லோரும் ஸந்தியா வந்தனத்தை ஒழுங்காகச் செய்ய ஆரம்பித்தால், மறைந்திருக்கும் அக்னி பூர்ண ஜோதியை அடையும், சைக்கிள் வேகமாக வரும் பொழுது பெடல் பண்ணப்படுவது நின்ற போதிலும், கொஞ்சம் தாஞகவே சென்று கொண்டிருக்கும், அது போல், ஸந்தியா வந்தனம் முதலான கர்மாக்கள் செய்யப்பட்டு வந்த குலத்தில் பிறந்தவர்களில் சிலர்தான், தாம் கர்மாக்களைச் செய்யாத போதிலும், முன்னேர்கள் செய்த கர்மபலத்தைக் கொண்டு இப்பொழுது கியாதிவான்களாக விளங்குகின்ருர்கள்,

ஒருவன் அகாலத்தில் கிளம்பி ரெயிலை விட்டுவிட்டால் போக வேண்டிய காரியம் நஷ்டமாவதற்கு நிரம்பவும் வருத்தப்படுகிருன், லோகக்ஷேமார்த்தமாக அவசியம் செய்யப்பட வேண்டிய ஸந்தியா வந்தனக் கடமையை விடுவதில், அவ்வளவு தூரம் வருத்தம் உண்டாகாமல் இருப்பது எவ்வளவு பேதைமை!

காயத்ரீ மந்திரத்தை, சொல்லப்பட்டிருக்கும் ஸங்க்யை குறைவுபடாமலும், ஸௌகர்யப்படுகிறவரையில் அதற்கு அதிகமாகவும், பிரதி தினமும் சரியான காலத்தில் மனம் சலிக்காமல் ஜபிக்க வேண்டும். இந்த மந்திரம் மிகவும் உத்க்ருஷ்டமானது எவனொருவன் சிரத்தையுடனும் பக்தியுடனும் இந்த மந்திரத்தைத் தியானபூர்வமாய் ஜபித்து வருகின்ருனே, அவன் பக்தி சிரத்தையை அனுசரித்து அதே ஜன்மாவிலோ அல்லது தொடர்ந்துவரும் ஜன்மாக்களொன்றிலோ, அவனே அந்த ஸௌரமண்டல ரூபியான சூர்யனுகி (சூர்ய பகவானே ஸ்ரீமத் நாராயணன், அவரே ஸ்ரீபரமேச்வரன், அவரே எல்லா மூர்த்திகளின் தோற்றம்,) மோக்ஷத்தை அடைகிருன்,

ஸந்தியா வந்தனத்தின் மஹிமையைப் பற்றி ஒரு கதை இருக்கின்றது, சுமார் 500, 600 வருஷங்களுக்கு முன் நடந்ததாக ஊகிக்க முடிகின்றது, சென்னை கவர்ன்மெண்டைச் சேர்ந்த ஆர்க்கியாலாஜிகல் டிபார்ட் மெண்டார் பிரசுரித்திருக்கம் ரிகார்டில் இந்தக் கதைக்கு ஆதாரங்கள் இருக்கின்றன,

திருவனந்தபுரத்தை ஆண்ட ராஜாக்களில் ஒருவர் எள்ளினுல் ஒரு காலபுருஷன் உருவத்தைச் செய்து, அதனுள் ஏராள ஐசுவர்யத்தை வைத்து, அந்த உருவத் தைத் தானம் செய்யப் போவதாக விளம்பரம் செய்தார்

அந்த உருவத்திற்குள்ளிருக்கும் பொருளைக் கருதி அநேகர் தானம் வாங்க வந்தார்கள், அந்த கால புருஷன் உருவம் கேட்ட கேள்விகளுக்குத் தக்க பதில் சொல்ல முடியாமல் தானம் வாங்க வந்தவர்கௌல்லாம் மரணமுற்ருர்கள், கன்னடியர் என்ற ஒரு பிராம்மணர் இருந்தார் ஸந்தியா வந்தன கர்மாவில் வெகு சிரத்தையுள்ளவர் சாஸ்திரங்கள் முதலானவைகளில் அவருக்கு அப்பியாஸயம் கிடையாது, அந்தத்தானத்தை வாங்க அவர் வந்தார், காலபுருஷன் உருவம் மூன்று விரல்களைக் காட்டியது அதற்கும் முடியாதென்ருர் கடைசியாக ஒரு விரலைக் காட்டியது சரி என்ருர் தான் ஒன்றும் செய்ய முடியாததைக் கண்டு காலபுருஷன் அந்த உருவத்தினின்றும் மறைந்தான் அந்தப் பிராம்மணர் வாங்கிக் கொண்டார், மூன்று விரல்கள் மூன்று வேளைகளில் செய்யப்படும் ஸந்தியா வந்தனத் தின் பலன் இரண்டு விரல்கள் காலை, மாலை இரு வேளைகளின் ஸந்தியா வந்தனத்தின் பலன் ஒரு விரல் ஒருவேளை அதாவது மாத்யாந்நிகத்தின் பலன் என்பது காலபுருஷன் உருவம் கேட்ட கேள்விகளின் அர்த்தம் ஸந்தியா வந்தனத்தின் ஒருவேளையின் பலனைக் கொடுத்தன் மூலமும், ஐசுவர்யத்தைத் தானம் வாங்கிய தன் மூலமும் பிராம்மணருக்குப் பாபம் சம்பவித்துவிட்டது அந்தப் பாபத்தைப் போக்கிக் கொள்ள வேண்டிய வழியைத் தெரிந்து கொள்ள அகத்திய முனிவர் தவம் செய்து கொண்டிருப்பதாகச் சொல்லப்படும் மலைச்சாரலுக்குச் சென்ருர் போகும் முன் தம்மிடமிருந்த தனத்தைப் பாதுகாக்கும்படி கோயில் பூஜை செய்துவந்த ஒரு குருக்களிடம் ஒப்படைத்தார். எங்கே சென்ருலும் அகத்திய முனிவர் காணப்படவில்லை. முனிவரைக் காணுமையினுல் அவர் ஏக்கமுற்றிருக்கும் சமயத்தில்,

அகத்திய முனிவர் ஓர் கிழ வடிவத்துடன் பிராம்மணர் முன் தோன்றினூர். "ஒரு பசுமாடு உமக்குத் தென்படும்; அந்த இடத்திலிருந்து ஒரு கால்வாய் வெட்ட ஆரம்பிக்க வேண்டும். பசுமாடு எவ்வளவு தூரம் சென்று நிற்கின்றதோ, அவ்வளவு தூரத்திற்குக் கால்வாய் வெட்ட வேண்டும். நடுவில் பசுமாடு எந்த இடங்களில் சாணி போட்டு மூத்திரம் பெய்கிறதோ அந்த இடங்களில், சாணி போட்ட இடத்தில் மடை அமைக்கவும், மூத்திரம் பெய்யும் இடத்தில் வாய்க்கால் வெட்ட வேண்டும். இவ்விதம் செய்தால் உமக்கு ஏற்பட்டிருக்கும் பாபம் போய் விடும்" என்று கிழவர் சொன்னூர். அவ்விதம் செய்யத் தீர்மானித் துக் கொண்டு, திரவியத்தைத் திரும்ப வாங்குவதற்காகக் குருக்களிடம் சென்றூர். குருக்களுக்குப் பிராம்மணரின் தனத்திடம் மோகம் ஏற்பட்டு விட்டது. அந்தக் காலத்துப் பவுன் இளம் துவரம் பருப்பை ஒத்திருக்குமாதலால் குருக்கள் பிராம்மணரிடம் துவரம் பருப்புக்களைக் கொடுத்து, "நீர் கொடுத்த திரவியம் இதுதான், எடுத்துக் கொள்ளும்" என்றூர். குருக்களின் வஞ்சகச் செயலை அறிந்தவராகி, பிராம்மணர் குருக்களை எவ்வளவு பிரார்த்தித்தாலும் பயன் ஏற்படாததைக் கண்டு, ராஜாவிடம் சென்று முறையிட்டுக் கொண்டார். குருக்களும் தருவிக்கப்பட்டார். குற்றத்தை ஒப்புக்கொள்ள வில்லை. தாம் பூஜை செய்யும் லிங்கத்தைக் கட்டிக் கொண்டு குருக்கள் பிரமாணம் செய்தால் தாம் ஒப்புக் கொள்வதாகப் பிராம்மணர் கேட்டுக் கொண்டார். அவ்விதம் செய்யக் குருக்களும் சம்மதித்துவிட்டார். குருக் கள் ஆபிசாராப் பிரயோகத்தில் தேர்ந்தவரானதால் லிங்கத் திலுள்ள சுவாமியை பக்கத்திலுள்ள ஒரு மரத்தில் ஆகர்ஷணம் செய்து விட்டார். ஸ்வாமி பிராம்மணர் சொப்பனத்தில் தோன்றி நடந்தவற்றைச் சொல்லி

விட்டார். பிராம்மணர் மறுபடியும் ராஜாவிடம் சென்று, மரத்தைக் கட்டிக் கொண்டு பிரமாணம் செய்யும்படி செய்யவேணுமாகக் கேட்டுக் கொண்டார். குருக்கள் மறுதளித்தும் பயன்படவில்லை. குருக்கள் மரத்தைக் கட்டிக் கொண்டு பிரமாணம் செய்தார். உடல் எரிந்து போய் விட்டது. திருநெல்வேலி ஜில்லாவில் அந்த ஆலயம் இருக்கின்றது. "எரிச்சுக்கட்டி ஸ்வாமி" என்பது அந்த ஆலயமூர்த்தியின் பெயர். பிறகு பிராம்மணர் தம் தனத்தை எடுத்துக் கொண்டு கிழவர் சொல்லியபடி பசு மாட்டைக் கண்டு கால்வாய் வெட்டினார். "கன்னடியன் கால்வாய்" என்பது அதன் பெயர், திருநெல்வேலி ஜில்லாவில் இருக் கின்றது. அந்தக் கால்வாயின் பிரதேசங்கள் நாளைக்கும் செழித்திருக்கின்றன. இந்தக் கதையினால் ஸந்தியா வந்தனத்தின் பெருமை நன்கு விளங்கும்.

எனவே, ஸந்தியா வந்தனம் ஒரு கடமை. அது செய்வதனால், உலக க்ஷேமம் ஏற்படுகின்றது. சிரத்தையுடன் செய்தால் மோக்ஷம் லயிக்கிறது.

பிரஸித்தமான கோத்திரங்களும் ப்ரவரங்களும்

எண்	ப்ரவரம்	கோத்ரம்
1.	பார்க்கவ, ச்யாவன, ஆப்னவான, ஔர்வ, ஜாமதக்ன்ய	ஸ்ரீவத்ஸ
2.	ஆங்கிரஸ, பார்ஹஸ்பத்ய, பாரத்வாஜ	பாரத்வாஜ
3.	ஆங்கிரஸ, பௌருகுத்ஸ்ய, த்ராஸதஸ்யவ	ஷடமர்ஷண
4.	ஆத்ரேய, ஆர்ச்சனனஸ, ச்யாவாச்வ	ஆத்ரேய
5.	பார்க்கவ, வைதஹவ்ய, ஸாவேதஸ	வாதூல
6.	வைச்வாமித்ர, ஆகமர்ஷண கௌசிக	கௌசிக
7.	வைச்வாமித்ர, தைவராத, ஔதல	விச்வாமித்ர
8.	வாஸிஷ்ட, மைத்ராவருண, கௌண்டின்ய	கௌண்டின்ய
9.	ஆங்கிரஸ, ஆம்பரீஷ, யௌவனாச்வ	ஹரித
10.	(a) ஆங்கிரஸ, பார்ம்யச்வ, மௌத்கல்ய (b) தார்க்ஷ்ய, பார்ம்யச்வ, மௌத்கல்ய (c) ஆங்கிரஸ, தாவ்ய, மௌத்கல்ய	மௌத்கல்ய
11.	(a) காச்யப, ஆவத்ஸார, சாண்டில்ய (b) காச்யப, ஆவத்ஸார, தைவல	சாண்டில்ய
12.	காச்யப, ஆவத்ஸார, நைத்ருவ	நைத்ருவகாச்யப
13.	ஆங்கிரஸ, மாந்தாத்ர, கௌத்ஸ	குத்ஸ

எண்	ப்ரவரம்	கோத்ரம்
14.	(a) ஆங்கிரஸ, ஆஜாமீட, காண்வ (b) ஆங்கிரஸ, கௌர, காண்வ	காண்வ
15.	வாஸிஷ்ட, சாக்த்ய பாராசர்ய	பராசர
16.	ஆகஸ்த்ய, தார்ட்யச்யுத ஸௌமவாஹ	அகஸ்த்ய
17.	(a) ஆங்கிரஸ, பார்ஹஸ்பத்ய பாரத்வாஜ, சைந்ய, கார்க்ய (b) ஆங்கிரஸ, சைந்ய, கார்க்ய	கர்கி
18.	ஆங்கிரஸ, பார்ஷதச்வ, ராதீதர	பாதராயண
19.	காச்யப, ஆவத்ஸார, தைவல	காச்யப
20.	(1) ஆங்கிரஸ கௌரவீத, ஸாங்க்ருத்ய (2) சாக்த்ய, கௌரவீத, ஸாங்க்ருத்ய	ஸங்க்ருதி
21.	பார்க்க்வ, ச்யாவந, ஆப்நவாந, ஆர்ஷ்டிஷேண, ஆநூப	ஆர்ஷ்டிஷேண
22.	பார்க்கவ, ச்யாவந, ஆப்நவாந, ஔர்வ, பைத	பித
23.	பார்க்கவ, வைதஹவ்ய, ஸாவேதஸ	யஸ்க
24.	பார்க்கவ, வாத்ர்யச்வ தைவோதாஸ	மித்ரயுவ
25.	பார்க்கவ, வைந்ய, பார்த்த	வைந்ய
26.	சௌநக (அல்லது) க்ருத்ஸமத	சுநக
27.	ஆங்கிரஸ, ஆயாஸ்ய, கௌதம	கௌதம
28.	கார்க்ய, கௌஸ்துப, மாண்டவ்ய	கர்க்க
29.	ஆத்ரேய, பார்க்கவ, வாஸிஷ்ட	காத்யாயந
30.	சாண்டில்ய, ஆஸித, தைவல	சாண்டில்ய

எண்	ப்ரவரம்	கோத்ரம்
31.	ஔர்வ, ச்யாவந, பார்க்கவ, ஜாமதக்ந்ய, ஆப்நவாந	ஸாவர்ண
32.	சாக்த, பாராசர, வாஸிஷ்ட.	சக்தி
33.	காண்வாயந, ஆங்கிரஸ, பார்ஹஸ்பத்ய, பாரத்வாஜ, ஆஜமீட	காண்வாயந
34.	ஔர்வ, ச்யாவந, பார்க்கவ, ஆப்நவாந	ஸௌபாயந
35.	குசிக கௌசிக, க்ருதகௌசிக	க்ருதகௌசிக
36.	ஆலம்ப்யாயந, சாலங்காயந, சாகடாயந	ஆலம்ப்யாயந
37.	ஔர்வ, ச்யாவந, பார்க்கவ, ஜாமதக்ந்ய, ஆப்நவாந	மௌத்கல்ய
38.	பார்ஹஸ்பத்ய, காபில, பார்வண	ப்ருஹஸ்பதி
39.	ஆங்கிரஸ, ஔசத்ய, காக்ஷீவந்த, கௌதம, காமந்த	காக்ஷீவந்த
40.	ஆங்கிரஸ, ஆயாஸ்ய, கௌதம	ஆயாஸ்ய
41.	ஆங்கிரஸ, ஔசத்ய, காக்ஷீவந்த, கௌதம, தைர்கதம	தைர்க்கதம

அபிவாதனம்

இரு காதுகளையும் உள்ளங்கைகளால் தொட்டுக் கொண்டு அபிவாதன மந்திரத்தை கூறி முடிவில் தன் கால் கட்டைவிரல்களையும் பூமியையும் ஒரு கைகளாலும் தொட்டு விட்டு ஸந்தியா தேவியை நினைத்து வணங்க வேண்டும்.

ஸந்தியாவந்தனம்

காலை ஸந்தியாவந்தனம்

1. ஆசமனம்



(காலையில் ஸ்நானம் செய்து கிழக்கு முகமாகவோ வடக்கு முகமாகவோ குந்தியபடி அமர்ந்து கைகளை முழங்கால்களுக்கிடையே வைத்து, சுண்டு விரலையும், மோதிர விரலையும் நீட்டி, மற்ற விரல்களை உட்புறம் மடக்கி, உள்ளங்கையில் தீர்த்தத்தை எடுத்து கீழ்க்கண்ட மந்திரத்தைக் கூறி உட்கொள்ள வேண்டும்.)

மந்திரம்

1. ஒம் அச்யுதாய நம:
2. ஒம் அனந்தாய நம:
3. ஒம் கோவிந்தாய நம:

அதன் பின் உதடுகளை இருமுறை தண்ணீரால் துடைத்து கையை அலம்பிக் கொண்டு கீழ்க்கண்ட மந்திரங்களால் குறிப்பிட்ட விரலால் குறிப்பிட்ட பாகங் களைத் தொட வேண்டும்.

மந்திரம்	விரல்	இடம்
கேசவ	கட்டை விரல்	வலது கன்னம்
நாராயண	கட்டை விரல்	இடது கன்னம்
மாதவ	மோதிர விரல்	வலது கண்
கோவிந்த	மோதிர விரல்	இடது கண்
விஷ்ணோ	ஆள்காட்டி விரல்	வலது மூக்கு
மதுஸூதந	ஆள்காட்டி விரல்	இடது மூக்கு
த்ரிவிக்ரம	சுண்டு விரல்	வலது காது
வாமன	சுண்டு விரல்	இடது காது
ஸ்ரீதர	நடு விரல்	வலது தோள்
ஹ்ருஷீகேச	நடு விரல்	இடது தோள்
பத்மநாப	எல்லா விரல்கள்	மார்பு
தாமோதர	எல்லா விரல்கள்	தலை

சுக்லாம் பரதரம் விஷ்ணும் சசிவர்ணம் சதுர்புஜம் ப்ரஸன்ன வதனம் த்யாயேத் ஸர்வ விக்நோப சாந்தயே.

என்ற மந்திரத்தினால் தலையில் இருபுறமும் ஐந்துதடவை குட்டிக் கொள்ளவும்.

2. ப்ராணாயாமம்

நடுவிரல், ஆள்காட்டி விரல் இரண்டையும் மடித்து கட்டை விரலால் வலது மூக்கை அழுத்தி கீழ்க்கண்ட மந்திரத்தைக் கூறியபடி மூச்சுக் காற்றை உள்ளிழுத்து

சுண்டுவிரல், மோதிர விரல் இவற்ருல் இடது மூக்கை அழுத்தி, பிறகு வலது மூக்கால் மெதுவாகக் காற்றை வெளியில் விட வேண்டும். பிறகு வலது காதைத் தொட வேண்டும்.

மந்திரம்

ஓம் பூ:, ஓம் புவ:, ஒகும் ஸுவ:, ஓம் மஹ:, ஓம் ஜன:, ஓம் தப:, ஒகும் ஸத்பம், ஓம்தத்ஸ விதுர்வரேண்யம், பர்கோ தேவஸ்ய தீமஹி, தியோ யோ ந: ப்ரசோதயாத், ஓமாப: ஜ்யோதீ ரஸ:, அம்ருதம் ப்ருஹ்ம, பூர்புவஸ் ஸுவரோம்.

3. ஸங்கல்பம்

(இடது கையை வலது தொடை மீது மல்லாத்தி அதன் மீது வலது கையை வைத்து)

"மமோ பாத்த ஸமஸ்த துரிதக்ஷய-த்வாரா ஸ்ரீ பரமேச் வர ப்ரீத்யர்த்தம். (காலையில்) ப்ராதஸ் ஸந்த்யாம் உபாஸிஷ்யே என்று சொல்லி ஓம் என்று மோதிர விரலால் ஜலத்தில் எழுதி ஸ்ரீகேசவாய நம: என்று கூறி நெற்றியில் இட்டுக் கொள்ளவும்.

குறிப்பு: (மத்தியானத்தில்) ப்ராத: ஸந்த்யாம் உபாஸிஷ்யே என்பதற்குப் பதிலாக மாத்யான்ஹிகம் கரிஷ்யே என்றும், ஸாயங்காலத்தில் ஸாயம் ஸந்த்யாம் உபாஸிஷ்யே என்றும் மாற்றிக் கூறவேண்டும்.

4. ப்ரோக்ஷணம்

கீழ்க்கண்ட மந்திரங்களைச் சொல்லி விரல்களால் தலையில் தீர்த்தத்தை ப்ரோக்ஷித்துக் கொள்ள வேண்டும்.

மந்திரம்

ஆபோஹிஷ்டா மயோ புவ:
தான ஊர்ஜே ததாதன,
மஹே ரணாய சக்ஷஸே
யோவ: சிவதமோ ரஸ:
தஸ்ய பாஜய தேஹ ந:
உசதீரிவ மாதர:
தஸ்மா அரங்க மாமவ:
யஸ்யக்ஷயாய ஜின்வத: என்று (முழங்கால்களிலும்)
ஆபோஜனயதா சந:

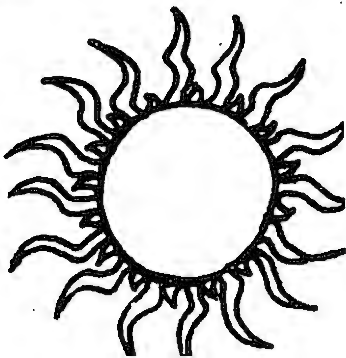
(என்ற மந்திரங்களால் தலையில் ப்ரோக்ஷித்துக் கொள்ளவும்.)

ஓம் பூர்பு வஸ்ஸுவ:

இந்த மந்திரத்தால் தலையைச் சுற்றிப் பிரதக்ஷிணமாகத் தீர்த்தத்தைச் சுற்ற வேண்டும்.

5. ப்ராசனம்

பிறகு கையில் தீர்த்தத்தை எடுத்துக் கொண்டு காலையில் ஸூர்யஸ்ச, மா மந்யு ஸ்ச, மந்யுபதஸ்யச, மந்யுக்ருதேப்ய:



பாபேப்யோ ரக்ஷந்தாம், யத்ராத்ர்யா, பாபமகார்ஷம், மநஸா, வாலா, ஹஸ்தாப்யாம், பத்ப்யாம், உதரேண சிச்ஞ ராத்ரிஸ்த தவலும்பது யத்கிஞ்ச துரிதம் மயி, இத மஹம் மா மம்ருத யோநெள ஸூர்யே ஜ்யோதிஷி ஜுஹோமி ஸ்வாஹா

என்று கூறி தீர்த்தத்தைச் சாப்பிடவும்.

பிறகு ஆசமனம் செய்ய வேண்டும்.

மத்தியானத்தில்: ஸூர்யஸ்ச, என்பதற்குப் பதிலாக, ஆப: புனந்து, ப்ருதிவீம், ப்ருதிவீ, பூதா புனுது மாம் புனந்து ப்ரஹ்மணஸ்பதி: ப்ரஹ்மபூதா புனுது மாம். யதுச் சிஷ்டம், அபோஜ்யம், யத்வா துஸ்சரிதம் மம, ஸர்வம் புனந்து மாமப: அஸதாம்ச, ப்ரதிக்ரஹக்கும் ஸ்வாஹா.

என்று கூறி தீர்த்தத்தைப் பருக வேண்டும்.

ஸாயங்காலத்தில்: அக்னிஸ்ச்ச, மாமந்யுஸ்ச, மன்யு பதயஸ்ச்ச, மன்யு க்ருதேப்ய: பாபேப்யோ ரக்ஷந்தாம். யதஹ்ஞ பாப மகார்ஷம், மனஸா, வாசா ஹஸ்தாப்யாம் பத்ப்யாம் உதரேண சிச்ஞ அஹஸ்த தவலும்பது, யத்கிஞ்ச துரிதம்மயி இதமஹம் மாமம்ருதயோநெள. ஸத்யே ஜ்யோ திஷி ஜுஹோமி ஸ்வாஹா.

இந்த மந்திரத்தைச் சொல்லித் தீர்த்தத்தைச் சாப்பிட வேண்டும்.

6. புனர் மார்ஜனம்

(கீழ்க்கண்ட மந்திரத்தைக் கூறி தலையில் தீர்த்தத்தை ப்ரோக்ஷித்துக் கொள்ளவும்.)

ததிக்ராவ்ண்ணோ அகாரிஷம், ஜிஷ்ணோரச்வஸ்ய வாஜிந: ஸுரபி நோ முகா கரத், ப்ரண ஆயூகும்ஷி தாரிஷத், ஆபோஹிஷ்டா மயோபுவ: தான ஊர்ஜே ததாதந, மஹேரணாய சக்ஷஸே, யோவச்சிவதமோ ரஸ:

தஸ்ய பாஜயதேஹ்ந: உசதீரிவ மாதர; தஸ்மா அரங்கமாமவ:

என்ற மந்திரத்திஞல் 11 தடவை தலையில் தீர்த்தத்தைப் ப்ரோக்ஷித்துக் கொள்ளவும்.

யஸ்ய க்ஷயாய ஜின்வத

இந்த மந்திரத்திஞல் கால்களில் பிரோக்ஷித்துக் கொள்ளவும்.

ஆபோ ஜனய தாசந:

இதஞல் தலையில் ப்ரோக்ஷித்துக் கொள்ளவும்.

பிறகு "ஓம் பூர் புவஸ்ஸுவ:"

என்று சொல்லி, தீர்த்தத்தால் தலையை ப்ரதக்ஷிண மாகச் சுற்ற வேண்டும்.

7. அர்க்ய பிரதானம்



இரண்டு கைகளிலும் தீர்த்தத்தை எடுத்துக் கொண்டு கீழ்க்கண்ட மந்திரத்தைச் சொல்லி குதிகால்களைச் சற்று உயரத் தூக்கி சூரியனைப் பார்த்துக் காலையில் மூன்று தடவையும், மத்தியானத்தில் இரண்டு தடவையும் மாலையில் மூன்று தடவையும் அர்க்யம் கொடுக்க வேண்டும்.

மந்த்ரம்

ஓம் பூர்ப்பு வஸ்ஸுவ:, தத்ஸவிதுர் வரேண்யம், பர்கோ தேவஸ்ய தீமஹி, தியோயோநः ப்ரசோதயாத்

8. ப்ராயச்சித்தார்க்யம்

பிறகு ஒரு பிராணுயாமம் செய்து

காலாதீத ப்ராயச் சித்தார்க்யம் கரிஷ்யே

என்று சொல்லி மறுபடியும் ஒரு தடவை அர்க்யம் விடவும்.

குறிப்பு: காலையில் கிழக்கு முகமாகவும் மத்தியானத்தில் கிழக்கு அல்லது வடக்கு முகமாகவும் மாலையில் மேற்கு முகமாகவும் அர்க்யம் விடவும். கட்டை விரல் சேரக் கூடாது.

பிறகு கையில் தீர்த்தத்தை எடுத்துத் தன்னைத்தானே பிரதக்ஷிணமாக வந்து,

"அஸாவாதித்யோ ப்ரும்மா ப்ரஹ்மை வாஹமஸ்மி" என்று சொல்லி இரு கைகளாலும் மார்பைத் தொட்டுக் கொண்டு சூரியனைப் பிரும்மமாகவும், தானும் பிரும்மம் என்று தியானிக்க வேண்டும்.

பிறகு ஆசமனம் செய்ய வேண்டும்.

9. நவக்ரஹ கேசவாதி தர்ப்பணம்

தீர்த்தத்தைக் கையில் எடுத்துக் கொண்டு கீழ்க்கண்ட மந்திரங்களைச் சொல்லி சூரியனைப் பார்த்துக் கீழே விடவும்.

மந்த்ரம்

1.	ஆதித்யம்	தர்ப்பயாமி
2.	ஸோமம்	”
3.	அங்காரகம்	”
4.	புதம்	”
5.	ப்ருகஸ்பதிம்	“
6.	சுக்ரம்	”
7.	சனைஸ்சரம்	”
8.	ராகும்	”
9.	கேதும்	”
10.	கேசவம்	”
11.	நாராயணம்	”
12.	மாதவம்	”
13.	கோவிந்தம்	”
14.	விஷ்ணும்	”
15.	மதுஸூதனம்	”
16.	த்ரிவிக்ரமம்	”
17.	வாமனம்	”
18.	ஸ்ரீ தரம்	”
19.	ஹ்ருஷிகேசம்	”
20.	பத்மநாபம்	”
21.	தாமோதரம்	”

பிறகு ஒரு முறை ஆசமனம் செய்ய வேண்டும்

1. ஜபம்



சுத்தமான இடத்தில் தீர்த்தம் தெளித்து கிழக்கு முகமாக ஆஸனத்தில் அமர்ந்து ஜபம் செய்ய வேண்டும்.

பிருத்வி த்வயா த்ருதா லோகா: தேவித்வம் விஷ்ணு நாத்ருதா, த்வம்ச தாரய மாம் தேவி பவித்ரம் குருசாஸனம்,

என்று கூறிப் பூமியைப் பிரார்த்திக்கவும்.

சுக்லாம் பரதரம் விஷ்ணும் சசிவர்ணம் சதுர்புஜம் ப்ரஸன்ன வதனம் த்யாயேத் ஸர்வ விக்னோப சாந்தயே.

2. ப்ராணாயாமம்

ஓம் பூ: ஓம் புவ:, ஓகும் ஸுவ: ஓம் மஹ:, ஓம் ஜந:, ஓம் தப:, ஓகும் ஸத்யம்:, ஓம் தத்ஸவிதுர்வரேண்யம், பர்க்கோ தேவஸ்ய தீமஹி, தியோ யோ ந:, பிரசோதயாத் ஓமாபோ ஜ்யோ திரஸோ அம்ருதம் ப்ருஹ்ம, பூர்ப்புவஸ் ஸுவரோம்.

3. ஸங்கல்பம்

மமோ பாத்த ஸமஸ்த துரித க்ஷயத்வாரா ஸ்ரீ பரேமச்வர ப்ரீத்யர்த்தம்.

(காலையில்) ப்ராதஸ் ஸந்த்யா காயத்ரீ மஹாமந்த்ர ஜபம் கரிஷ்யே.

(மத்தியானத்தில்) மாத்யான்ஹிக காயத்ரீ மஹாமந்த்ர ஜபம் கரிஷ்யே.

(ஸாயங்காலத்தில்) ஸாயம் ஸந்த்யா காயத்ரீ மஹா மந்த்ர ஜபம் கரிஷ்யே.

என்று சொல்ல வேண்டும்.

4. ந்யாஸம்

ப்ரணவஸ்ய ரிஷி ப்ருஹ்ம என்று தலையில் தேவீ காயத்ரீ சந்த: என்று மூக்கிலும், பரமாத்மா தேவதா என்று மார்பிலும் கைவிரல்களால் தொடவும்.

பூராதி ஸப்த வ்யா ஹ்ருதீனும், அத்ரி, ப்ருகு, குத்ஸ, வஸிஷ்ட, கௌதம, காச்யப, ஆங்கிரஸ, ரிஷய: (என்று சிரசிலும்) காயத்ரீ, உஷ்ணிக், அனுஷ்டுப், ப்ருஹதீ, பங்க்தீ, திருஷ்டுப், ஜகத்ய: சாந்தாகும்ஸி (என்று மூக்கு நுனியிலும்) அக்னி, வாயு, அர்க்க, வாகீச, வருண, இந்த்ர, விச்வே, தேவாதேவதா: (என்று மார்பிலும்) தொட வேண்டும்.

5. ப்ராணயாமம்

ஓம் பூ:, ஓம் புவ:, ஓகும் ஸுவ:, ஓம் மஹ:, ஓம் ஜந:, ஓம் தப:, ஓகும் ஸத்யம்:, ஓம் தத்ஸவிதுர்வரேண்யம்,

பர்க்கோதேவஸ்ய தீ மஹீ தீயோயோநः ப்ரசோதயாத் ஓ மாபோः ஜ்யோதீரஸோ அம்ருதம் ப்ரும்ம, பூர்பு வஸ்ஸுவரோம்ः

பிறகு வலது காதைத் தொட வேண்டும். 10 தடவை ப்ராணாயாமம் செய்ய வேண்டும்.

6. ந்யாஸம்

பிறகு,

ஆயாத்விதி, அநுவாகஸ்ய, வாமேதவரிஷிः, (என்று தலையிலும்) அநுஷ்டுப் சந்தः என்று மூக்கிலும், காயத்ரீ தேவதா (என்று மார்பிலும்) தொட வேண்டும்.

காயத்ரீ ஆவாஹநே விநியோகः

ஆயாது வரதா தேவி, அக்ஷரம், பிரஹ்மஸம்மிதம், காயத்ரீம் சந்தஸாம்மாதா, இதம் ப்ருஹ்ம ஜுஷஸ்வநः ஓஜோஸி, ஸஹோஸி, பலமஸி, ப்ராஜோஸி தேவாநாம், தாமநாமாஸி, விச்வமஸி விச்வாயுः ஸர்வமஸி ஸர்வாயுः

அபிபூரோம் காயத்ரீம் ஆவாஹயாமி

ஸாவித்ரீம் ஆவாஹயாமி

ஸரஸ்வதீம் ஆவாஹயாமி

(என்று சொல்லி கூப்பிய கையை மார்புப் பக்கமாகச் சுற்றவும்)

பிறகு, ஸாவித்ர்யா ரிஷிः விச்வாமித்ரः (தலையில்)

நிச்ருத் காயத்ரீ சந்தः (மூக்கில்) ஸவிதா தேவதா (மார்பில்)

7. காயத்ரீ த்யானம்



முக்தா வித்ருமஹேம நீல தவளச்

சாயைர் முகை ஸ்த்ரீக்ஷணை

யுக்தா மிந்து கலா நிபத்த ரத்ன மகுடாம்

தத்வார் த வர்ணாத்மிகாம்

காயத்ரீம் வரதா பயாங்குச கசா:

சுப் ரம் கபாலம் குணம்

சங்கம் சக்ர மதார விந்த யுகளம்

ஹஸ்தைர் வஹந்தீம் பஜே

என்று சொல்விய பிறகு,

8. காயத்ரீ ஜபம்

"ஓம் பூர்ப்ப வஸ்ஸுவ:

தத்ஸவிதுர் வரேண்யம்

பர்க்கோ தேவஸ்ய தீமஹி

தியோ யோன:

ப்ரசோத யாத்"

இந்த மந்த்ரத்தைக் காலையில் 108 தடவையும் மத்தியானத்தில் 32 தடவையும் ஸாயங்காலத்தில் 64 தடவையும் ஜபிக்கவும்.

பிறகு ஒரு முறை ப்ராணாயாமம் செய்து எழுந்து நின்று ப்ராத ஸ் ஸந்தியா காயத்ரீ உப ஸ்தானம் கரிஷ்யே (காலையில்) ஆதீத்யோப ஸ்தானம் கரிஷ்யே (மத்தியானத்தில்) ஸாயம் ஸந்த்யா உபஸ்தானம் கரிஷ்யே (ஸாயங்காலத்தில்).

உபஸ்தானம்

உத்தமே சிகரே தேவீ, பூம்யாம் பர்வத முர்த்தனே ப்ராஹ்மணேப்யோ ஹயநுக்ஞானம் கச்சதேவி யதாஸுகம். (பூமியைத் தொட்டுச் சொல்லவும்).

மந்திரம்

(காலையில்) மித்ரஸ்ய சர்ஷணீ த்ருத ச்ரவோ தேவஸ்ய ஸானஸிம், ஸத்யம் சித்ரச்ரவஸ்தமம். மித்ரோ ஜனான், யாதயதி ப்ரஜானன் மித்ரோ தாதார ப்ருதீவி முதத்யாம் மித்ர க்ரிஷ்டீரனிமிஷா பிசஷ்டே ஸத்யாய ஹவ்யம் க்ருதவத்விதேம ப்ரஸமித்ர மர்த்தோ அஸ்து ப்ரயஸ்வான் யஸ்த ஆதித்ய சிக்ஷதி வ்ரதேன நஹன்யதே ந ஜீயதே த்வோதோ நைநமகும் ஹோ அச்னோதி அந்திதோ ந துராத்

(மத்தியானத்தில்) ஆஸத்யேன ரஜஸா, வர்தமானோ நிவேசயன், அம்ருதம் மர்த்யஞ்ச ஹிரண்யயேன, ஸவிதார தேன ஆதேவோ யாதி, புவனா விபச்யன், உத்வயம் தமஸஸ் பரி, பச்யந்தோ ஜ்யோதிருத்தரம் தேவம் தேவத்ரா ஸூர்யம், அகன்ம ஜயோதிருத்தமம் உதுத்யம் ஜாதவேதஸம், தேவம் வஹந் திகேதவ. த்ருசே,

விச்வாய, ஸூர்யம், சித்ரம் தேவானும் உதகாதநீகம் சக்ஷுர்மித்ரஸ்ய வருணஸ் யாக்னே: ஆப்ராத் யாவா ப்ருதிவீ: அந்தரிக்ஷம்: ஸூர்ய ஆத்மா: ஜகத: தஸ்துஷஸ்ச: தத்சக்ஷு: தேவஹிதம், புரஸ்தாத், சுக்ர முச்சரத், (கிழ்க்கண்ட மந்திரங்களைச் சூரியனைப் பார்த்துச் சொல்லவும்)

பச்யேம சரதச்சதம்
ஜீவேம சரதச்சதம்,
நந்தாம சரதச்சதம்,
மோதாம சரதச்சதம்,
பவாம சரதச்சதம்,
ச்ருணவாம சரதச்சதம்,
பப்ரவாம சரதச்சதம்,
அஜீதாஸ்யாம சரதச்சதம்,

ஜ்யோக்ச ஸூர்யம் த்ருசே, ய உதகாத், மஹதோர்ண வாத் விப்ராஜமா ந: ஸரிரஸ்யமத்யாத், ஸமாவ்ருஷபோ, ரோஹிதாக்ஷ: ஸூர்யோ விபஸ்சின் மனஸா புநாது.

(மாலையில்) இமம் மே வருண ச்ருதீஹவம், அத்யாச ம்ருடய த்வாம வஸ்யு ராசகே, தத்வாயாமி, ப்ரஹ்மணா வந்தமான: ததா சாஸ்தே யஜமானோ, ஹவிர்பி:, அஹேட மானோ, வருணேஹபோதி, உருசகும்ஸமான:, ஆயு:, ப்ரமோஷீ:, யச்சித்தி தே விசோயதா, ப்ரதேவ வருண வ்ரதம், மினீமஸி, த்யவித்யவி, யத்கிஞ்சேதம், வருண தைவ்யே ஜனே பித்ரோஹம், மனுஷ்யாஸ்சராமஸி, அசித்தீயத்தவ, தர்மாயுயோபிம மா ந ஸ்தஸ்மா தேனஸோ, தேவரீ ரிஷ:, கிதவாஸோ யத்ரி ரிபு:, ந தீவி, யத்வாகா ஸத்யம், உதயன்ன வித்ம, ஸர்வாதா விஷ்ய சிதிரேவ தேவ அதாதேஸ்யாம, வருணப்ரியாஸ:

திக்வந்தனம்

(காலையிலும், மத்தியானத்திலும்: கிழக்கிலிருந்து வரிசையாகவும், மாலையில் மேற்கிலிருந்து வரிசையாகவும் சொல்ல வேண்டும்.)

ஸந்த்யாயை நம: (கிழக்கில்) ஸாவித்ர்யை நம: (தெற்கில்) காயத்ர்யை நம: (மேற்கில்) ஸரஸ்வத்யை நம: (வடக்கில்) ஸர்வாப்யோ தேவதாப்யோ நமோ நம:

காமோ அகார்ஷீன் மன்யு ரகார்ஷீன் நமோ நம:



அப்வாதயே அவரவர்கள் கோத்ரத்திற்கு ஏற்றவாறு சொல்ல வேண்டும். (ஆரம்பத்தில் விவரம் கொடுக்கப்பட்டுள்ளது.)

ப்ராச்யை திசே நம: (கிழக்கில்) தக்ஷிணாயைதிசே நம: (தெற்கில்) ப்ரதீச்யை திசே நம: (மேற்கில்) உதீச்யை திசே நம: (வடக்கில்) ஊர்த்வாய நம: (மேலே) அதராய நம: (கீழே) அந்தரிக்ஷாய நம: (மேலே) பூம்யை நம: (கீழே) ப்ருஹ்மணே நம: (மேலே) விஷ்ணவே நம: (மேலே) தெற்குப் பக்கம் பார்த்து யமாய நம:

குறிப்பு: மாலையில் மேற்கு முகமாக அமர்ந்து ஜபம் செய்ய வேண்டும். அப்பொழுது,

ப்ரதீச்யை திசே நம: உதீச்யை திசே நம:
ப்ராச்யை திசே நம: தக்ஷிணாயை திசை நம:
ஊர்த்வாய நம: அதராய நம: அந்தரிக்ஷாய நம:
பூம்யை நம: ப்ருஹ்மணே நம: விஷ்ணவே நம:
யமாய நம: என்று சொல்ல வேண்டும்.

யம வந்தனம்

(தெற்கு முகமாக நின்று)

யமாய தர்மராஜாய, ம்ருத்யவே சாந்தகாயச,
வைவ ஸ்வதாய காலாய ஸர்வ பூத க்ஷயாயச,
ஔதும் பராய த த் நாய நீலாய பரேமஷ்டினே,
வ்ருகோத ராய சித்ராய சித்ரகுப்தாய வை நம:
சித்ர குப்தாய வை நம ஓம் நம இதி:

ஹரிஹர வந்தனம்

மேற்குப் பக்கமாக

ரிதகும் ஸத்யம், பரம் ப்ரஹ்ம, புருஷம் க்ருஷ்ண பிங்களம், ஊர்த்வரேதம், விரூபாக்ஷம், விச்வரூபாய வை நமோ நம: விச்வரூபாய வை நம ஓம் நம: இதி.

வடக்கு முகமாக

நர்மதாயை நம: ப்ராத: நர்மதாயை நமோநிசி!
நமோஸ்து நர்மதே துப்யம் த்ராஹி மாம்விஷஸர்பத:!
ஜரத்காரோ: ஜரத்கார் வாம்ஸ முத்பன்னோ மஹாயசா:!
அஸ்தீக: ஸத்யஸந்தோமாம் பன்னகேப்யோ பிரக்ஷது

(கிழக்கு முகமாக) அபஸர்ப்ப ஸர்ப்ப பத்ரம்தே தூரய கச்ச மஹாங்ச: ஜனமே ஜயஸ்ய யக்ஞாந்தே அஸ்திக வசநம் ஸ்மரன் :

ஸூரியநாராயண வந்தனம்

நம: ஸவித்ரே, ஜகதேக சக்ஷுஷே, ஜகத்ப்ரஸூதி ஸ்திதி நாச ஹேதவே, த்ரயீமயாய த்ரிகுணாத்மதாரிணே விரிஞ்சி நாராயண சங்கராத்மனே, த்யேய: ஸதா, ஸவித்ரு மண்டல மத்யவர்த்தீ, நாராயண:, ஸரஸி ஜாஸன ஸந்தி விஷ்ட: கேயூரவான், மகரகுண்டலவான், கிரீடீ, ஹாரீ ஹிரண்மய வபு: த்ருத சங்கசக்ர:, சங்கசக்ர கதா பாணே த்வாரகா நிலயாச்யுத, கோவிந்த புண்டரீகாக்ஷ... ரக்ஷமாம் சரணாகதம், ஆகாசாத் பதிதம் தோயம் யதாகச்சதி ஸாகரம், ஸர்வ தேவநமஸ்கார: கேசவம் ப்ரதிகச்சதி கேசவம் ப்ரதிகச்சதி ஓம் நம இதி.

அபிவாதயே சொல்லி நமஸ்காரம் செய்யவும்.

ஓம் ஸமர்ப்பணம்

காயேநே வாசா மனஸேந்திரியைர்வா
புத் யாத்மனாவா ப்ரக்ருதேஸ்வபாவாத்
கரோமியத்யத் ஸகலம்பரஸ்மை
நாராயணாயேதி ஸமர்ப்பயாமி

பிறகு ஆசமனம் செய்யவும்.

ரக்ஷை

அத்யா நோ தேவ ஸவித: ப்ரஜா வத்ஸா வீ:
ஸௌபகம், பரா துஷ்வப்னயகும் ஸுவ
விச்வாநி தேவஸவித: துரிதாநி பராஸுவ
யத்பத்ரம் தன்ம ஆஸுவ

இந்த மந்திரத்தைச் சொல்லி ஜபம் செய்த இடத்தில் தீர்த்தத்தை ப்ரோக்ஷித்து குனிந்து வலது பவித்திர விரலால் பூமியைத் தொட்டு புருவ மத்தியில் இட்டுக் கொள்ள வேண்டும்.

(ஸந்தியா வந்தனம் முற்றிற்று)



யக்ஞோபவீத தாரணம்

ஆசமனம், சுக்லாம்பரதரம்... சாந்தயே, ஓம் பூ:... பூர்ப்புவ ஸ்ஸுவரோம். மமோ பாத்த... ஸ்ரீ பரமேச்வர ப்ரீத்யர்த்தம் ச்ரௌத ஸ்மார்த்த விஹித நித்ய கர்மானுஷ் டான யோக்யதா ஸித்யர்த்தம் ப்ரஹ்மதேஜ: அபிவ்ருத் யர்த்தம், யக்ஞோபவீததாரணம் கரிஷ்யே. ஜலத்தைத் தொடவும்.

யக்ஞோபவீததாரண மஹாமந்த்ரஸ்ய, பரப்ரஹ்ம ரிஷி:, த்ரிஷ்டுப்சந்த: பரமாத்மா தேவதா, யக்ஞோபவீத தாரணே வினியோக:– (பூணூலை முடிச்சு வலது கையிலிருக்கும்படி வைத்து வலது கை மேலும் இடது கை கீழுமாக தீர்த்த பாத்திரத்தின் மேல் இருக்கும்படி செய்து கொண்டு பின் வரும் மந்திரத்தைச் சொல்லித் தரித்துக் கொள்ளவும்) யக்ஞோபவீதம் பரமம் பவித்ரம் ப்ரஜாபதே: யத்ஸஹஜம் புரஸ்தாத்: ஆயுஷ்யம் ஆக்ரியம் ப்ரதி முஞ்ச சுப்ரம், யக்ஞோபவீதம் பலமஸ்து தேஜ: ஆசமனம்.

பழைய பூணூலை எடுத்துவிட மந்திரம்–உபவீதம் பின்ன தந்து ஜீர்ணம் கச்மல தூஷிதம்! விஸ்ருஜாமி நஹி ஜலேப்ரும்ஹ மன்வர்ச்சோ தீர்க்காயுரஸ்துமே.



பரிஷேசனம்

சாப்பிட உட்கார்ந்தவுடன் இலையில் எல்லா பதார்த்தங் களும் பரிமாறி அன்னம் வைக்கும் சமயத்தில் அன்னத் திற்கு கைகூப்பி வணங்கிவிட்டு இலையை வலது கையினால் பிடித்துக் கொண்டு அன்னம் வைத்த பிறகு இடது கையினால் இலையை தொட்டுக் கொண்டு வலது கையில் தீர்த்தத்தை எடுத்து "ஓம் பூர்புவஸ்ஸுவ:" என்று பிரதக்ஷிணமாக தீர்த்தம் கீழே விழும்படி இலையைச் சுற்றவும். பிறகு கொஞ்சம் தீர்த்தம் எடுத்து "தத் ஸவிதுர்வேரண்யம் பர்கோ தேவஸ்ய தீமஹி தியோ யோன: ப்ரசோதயாத் என்று சொல்லி அன்னத்தை ப்ரோ க்ஷிக்கவும். "தேவஸ விதஃ ப்ரஸுவ, என்று மறுபடியும் தீர்த்தத்தால் சுற்றவும். நெய்யினால் அபிகாரம் செய்த பிறகு கொஞ்சம் தீர்த்தம் எடுத்து "ஸத்யம்த்வர்த்தேந பரிஷிஞ்சாமி" என்று பகலிலும், "ருதம்த்வா ஸத்யேன பரிஷிஞ்சாமி" என்று ராத்திரியிலும் இலையைச் சுற்றவும். (ஆபோசனம் பிறரைக் கொண்டு போடச்சொல்லவும்) பகவானால் உண்டாக்கிய அன்னத்தை பகவானுக்கே

அர்ப்பணம் செய்து விட்டு, "அம்ருதோபஸ் தரணமஸி" என்று சொல்லிவிட்டு உளுந்து முழுகக்கூடிய அளவுள்ள தீர்த்தத்தை உட்கொண்டு 6 ப்ராணுஹுதிகள் செய்ய வேண்டும். 3 விரல்களால் எடுக்கும் அளவில் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக அன்னத்தைக் கீழ்க்கண்ட மந்திரங்களால் பற்களில் படாமல் 6 தடவை விழுங்க வேண்டியது.

மந்திரம் – 1. ப்ராணுய ஸ்வாஹா
" – 2. அபாணுய ஸ்வாஹா
" – 3. வ்யாணுய ஸ்வாஹா
" – 4. உதாணுய ஸ்வாஹா
" – 5. ஸமாணுய ஸ்வாஹா
" – 6. ப்ரஹ்மணேஸ்வாஹா

பிறகு வலது கையால் இலேயைப் பிடித்துக் கொண்டு இடது கையை பூமியிலுள்ள தீர்த்தத்திணுல் சுத்தி செய்து இடது கையிணுல் மார்பைத் தொட்டு "ப்ரஹ்மணிம-ஆத்மா அம்ருதத்வாய" என்று சொல்லிவிட்டு இடது கையை சுத்தி செய்து கொள்ளவும். சாப்பாடு முடிந்தவுடன் முன்போல் கொஞ்சம் தீர்த்தத்தை பிறரைக் கொண்டு கையில் போடச் செய்து, "அம்ருதாபிதா நமஸி" என்று சொல்லி உட்கொள்ளவும்.

ஓம் தத்ஸத்

ஸமிதாதானம்

சுக்லாம்பரதரம் ப்ரீத்யர்த்தம் ப்ராதஸ்-ஸமிதா தானம்
(ஸாயம் ஸமிதாதானம்) கரிஷ்யே ॥

(லௌகிகாக்னிம் ப்ரதிஷ்டாப்ய அக்னி-மித்வா ப்ரஜ்வால்ய)

பரித்வாக்னே பரிம்ருஜாம் யாயுஷா சதனேன ச ।

ஸுப்ரஜா: ப்ரஜயா பூயாஸம் ஸுவீரோ விரைஸ்

ஸுவர்ச்சா வர்ச்சஸா, ஸுபோஷ: போஷைஸ்-ஸுக்ருஹோ

க்ருஹைஸ்-ஸுபதி: பத்யா ஸுமேதா மேதயா

ஸுப்ரஹ்மா ப்ரஹ்மசாரிபி: ॥

பொழிப்புரை

காலை ஸமிதாதானம் (மாலை ஸமிதாதானம்) செய்கிறேன்.

அக்னியை நன்கு ஜ்வலிக்கச் செய்து, சுற்றிலும் மார்ஜனம் செய்து ஸமித்துக்களை காலையிலும், மாலையிலும் உபதேசப்படி பின்வருமாறு ஹோமம் செய்ய வேண்டும்.

வீட்டிலிருந்து அக்னியெடுத்துப் பிரதிஷ்டை செய்து விறகிட்டு மூட்டி எரியச் செய்து பின்வருமாறு பிரார்த்தனை செய்க).

2. அக்கினியே உன்னைச் சுற்றிலும் இடத்தைச் சுத்தமாக்கிப் பூஜிக்கிறேன். (நாளடைவில்) உன் ஆராதனையால் ஆயுளும், செல்வமும் கூடியவனாய் நன்மக்களால் மக்கட்பேறு பெற்றவனாகவும், வீரர்களால் நல்ல வீரனாகவும், ஞான ஒளியால் ஒளி பொருந்தியவனா

கவும் போஷணத்தால் புஷ்டியுள்ளவனுகவும் வீடுகளால் நல்ல வீடு உடையவனுகவும், யஜமானனுல் நல்ல யஜமானனே யடைந்தவனாகவும், புத்தியால் நல்ல புத்தியுள்ளவனுகவும், பிரம்மச்சாரிகளால் வேதத்துடன் கூடியவனுகவும் நான் ஆக வேண்டும்.

பரிசேஷனம்

மௌனமாகப் பரிஷேசனம் செய்க

ஸாமவேதிகளுக்கு-பரிஷேசன மந்த்ரம்; தேவ ஸவித: ப்ரஸுவ । யஜ்ஞும் ப்ரஸுவ । யஜ்ஞுபதிம் பகாய கந்தர்வ: கேத பூ: கே தந்ந: புனுது । வாஸஸ்பதி: வாசந்ந: ஸ்வதது ।

ரிக்வேதிகளுக்கு பூர்ப்பு வஸ்ஸுவ: இதி த்ரி: பரிஷிச்ய ।

ஹோமம்

அக்னயே ஸமித-மாஹாருஷம் ப்ருஹதே ஜாத-வேதஸே । யதா த்வமக்னே ஸமிதா ஸமித்யஸ ஏவம் மாமாயுஷா வர்ச்சஸா ஸன்யா மேதயா ப்ரஜயா பசுபிர்-ப்ரஹ்ம-வர்ச்சஸேனுன்னுத்யேன ஸமேதய ஸ்வாஹா ॥ 3.1 ॥

ஏதோஸ்யேதிஷீமஹி ஸ்வாஹா ॥ 3.2 ॥

ஸமிதஸி ஸமேதிஷீமஹி ஸ்வாஹா ॥ 3.3 ॥

தேஜோஸி தேஜோமயி தேஹி ஸ்வாஹா ॥ 3.4 ॥

அபோ அத்யான்வசாரிஷ ரஸேன ஸமஸ்ருக்ஷ்மஹி । பயஸ்வா அக்ன ஆகமம் தம் மா ஸ ஸ்ருஜ வர்ச்சஸா ஸ்வாஹா ॥ 3.5 ॥

ஸம்மாக்னே வர்ச்சஸா ஸ்ருஜ ப்ரஜயா ச தனேன ச ஹ்வாஹா || 3.6 ||

வித்யுன்மே அஸ்ய தேவா இந்த்ரோ வித்யாத் ஸஹ ருஷிபி ஸ்வாஹா || 3.7 ||

அக்னயே ப்ருஹநோகாய ஸ்வாஹா || 3.8 ||

த்யாவாப்ருதிவீப்யா ஸ்வாஹா || 3.9 ||

ஏஷா தே அக்னே ஸமித்தயா வர்த்தஸ்வ சாப்யா யஸ்வ ச தயாஹம் வர்த்தமானோ பூயாஸ மாப்யாயமா னஸ்ச ஸ்வாஹா
|| 3.10 ||

யோ மாக்னே பாகின ஸந்த-மதாபாகம் சிகீருஷதி அபாகமக்னே தம் குரு மாமக்னே பாகினம் குரு ஸ்வாஹா
|| 3.11 ||

ஸமிதமாதாயாக்னே ஸர்வவ்ரதோ பூயாஸ ஸ்வாஹா
|| 3.12 ||

(அத தூஷ்ணீம் ஸமந்தம் பரிஷிச்ய) ஸ்வாஹா
|| 3.13 ||

ஸாமவேதிகளுக்கு-அக்னயே ஸமிதமாஹார்ஷம் ப்ருஹதே ஜாதவேஸே யதா த்வமக்னே ஸமிதா ஸமித்யஸ ஏவம் மாமாயுஷா வர்ச்சஸா ஸன்யா மேதயா ப்ரஜயா பஸுபிர்-ப்ரஹ்வர்ச்சஸேன தனேன அன்னுதயோ ஸமேதிஷீய ஸ்வாஹா || 1 || பூ: ஸ்வாஹா || 2 || புவ: ஸ்வாஹா || 3 || ஸுவ: ஸ்வாஹா || 4 || ஓம் பூர்ப்புவஸ்ஸுவ: ஸ்வாஹா || 5 ||

ரிக்வேதிகளுக்கு - அக்னயே ஸமிதமாஹார்ஷம் ப்ருஹதே ஜாத வேதஸே । தயச த்வமக்னே வாத்தஸ்வ ஸமித ப்ரஹ்மணு வயம் ஸ்வாஹா । அக்னேய ஜாதவேதஸ

இதம் ந மம ॥ அதாக்னௌ ஹஸ்தம் ப்ரதாப்ய முகம் நிமார்ஷ்டி । தேஜஸா மா ஸமனஜ்மி । ஏவம் த்ரி: ॥

அக்னே: உபஸ்தானம் கரிஷ்யே ॥

உபஸ்தானம்

யத்தே அக்னே தேஜஸ்தேனுஹம் தேஜஸ்வீ பூயாஸம் ।
யத்தே அக்னே வர்ச்சஸ்தேனுஹம் வர்ச்சஸ்வீ பூயாஸம் ।
யத்தே அக்னே ஹரஸ்தேனுஹம் ஹரஸ்வீ பூயாஸம் ॥ 4.1 ॥

மயி மேதாம் மயி ப்ரஜாம் மய்யக்னிஸ்-தேஜோ ததாது ।
மயி மேதாம் மயி ப்ரஜாம் மயீந்த்ர இந்த்ரியம் ததாது ।
மயி மேதாம் மயி ப்ரஜாம் மயி ஸூர்யோ ப்ராஜோத தாது ॥

அக்னயே நம: ॥ மந்த்ரஹீனம் க்ரியாஹீனம் பக்தி ஹீனம் ஹுதாசன । யத்துதந்து மயா தேவ பரிபூர்ணம் ததஸ்து தே ॥ ப்ராயச்சித்தான்-யசேஷாணி தப: கர்மாத்மகனி வை । யானி தேஷா-மசேஷாணும் க்ருஷ்ணனு-ஸ்மரணம் பரம் ॥ (அபிவாத்ய) ॥ 4.3 ॥

பஸ்மதாரணம்

(ஹோம பஸ்ம ஸங்க்ருஹ்ய । வாமகரதலே நிதாய । அத்பிஸ்-ஸேசயித்வா । அநாமிகயா பேஷயித்வா) மாநஸ் தோகே தனயே மா ந ஆயுஷி மா நோ கேஷு மா நோ அஸ்வேஷு ரீரிஷ: । விரான்மா நோ ருத்ர பாமிதோ வதீர்-ஹவிஷ்மந்தோ நமஸா விதேமதே ।

மேதாவீ பூயாஸம் (லலாடே) தேஜஸ்வீ பூயாஸம் (தக்ஷிண பாஹௌ) । வர்ச்சஸ்வீ பூயாஸம் (ஸவ்யே பாஹௌ) । ப்ரஹ்ம வர்ச்சஸீ பூயாஸம் (ஹ்ருதயே) । ஆயுஷ்மான் பூயாஸம் (கண்டே) । அன்னுதோ பூயாஸம் । (நாபௌ) ஸ்வஸ்தி பூயாஸம் (சிரஸி).

ரிக்வேதிகளுக்கு-பஸ்மதாரணம் மேற்கூறியுள்ளபடியே.

ஸாம வேதிகளுக்கு-த்ர்யாயுஷம் ஜமதக்னே: கச்யபஸ்ய த்ர்யாயுஷம் அதஸத்யஸ்ய த்ர்யாயுஷம் । யத்தேவானும் த்ர்யாயுஷம் । தன்மே அஸ்து த்ர்யாயுஷம் தன்மே அஸ்து த்ர்யாயுஷம் । (என்று குழைத்து) ப்ரதம பிந்துரஸி (நெற்றியிலும், பிந்துரஸி (கழுத்தில்): ஆயுர் பிந்துரஸி (மார்பில்) ஆரோக்ய யிந்துரலி (இடது தோளில்) ஸர்வான் காமான் பிந்துரஸி (பின் இடுப்பு) ஸௌபாக்ய பிந்துரஸி (பிடரியில்): ஸ்வஸ்தி பிந்துரஸி (சிரசில்).

ஸ்ரத்தாம் மேதாம் யச: ப்ரஜ்ஞாம் வித்யாம் புத்திம் ச்ரியம் பலம் । ஆயுஷ்யம் தேஜ ஆரோக்யம் தேஹி மே ஹவ்யவாஹன ॥ ச்ரியம் தேஹி மே ஹவ்ய வாஹன ஓம் நம இதி ॥

॥ 5.2 ॥

॥ இதி ஸமிதாதானம் ॥

BIOGRAPHY

THE SAGE OF KANCHI

The succint Biographical sketch of His Holiness Jagadguru Sankaracharya -Pujyasri Chandrasekharendra Sarasvati Swamigal , the 68thAcharya of the Kanchi Kamakoti Sankaracharya Math covers, in brief the events spread over nearly hundred years. It may ser ve to be useful to have a bird`s eyeview of the History of the Great Acharya Swami



ஸந்தியாவந்தனம் விலை ரூ . 20.00